

Nina George

*Der Weg der  
Kriegerin*

Die  
neuen Waffen  
der Frauen

Droemer

<b>Hinterher ist man immer klüger.</b>	
<b>Wie wär's mal mit vorher? . . . . .</b>	<b>11</b>
<b>1. Kapitel: Sie sind nicht allein, um allein zu sein . . . . .</b>	<b>16</b>
Die ganz normale emotionale Idiotie. . . . .	16
Mr. Right und Sir Perfect - die Jagd nach der Illusion . . .	17
Gehören Sie zur Spezies »weiblicher Panik-Single«? . . . .	19
Ich will ja, aber ich kann nicht! . . . . .	27
Sie sind nicht krank - Sie sind nur ohne Mann. . . . .	30
<b>2. Kapitel: Erst den Idealmann suchen, nur um ihn hinterher zu verändern. Die Wiederholungsdramen gescheiterter Beziehungen . . . . .</b>	<b>33</b>
Die häufigsten Beziehungsfehler. . . . .	34
<i>Immer alles gemeinsam!</i> . . . . .	34
<i>Kamikaze-Ehrlichkeit</i> . . . . .	37
<i>Nicht mehr kennen lernen wollen</i> . . . . .	44
<i>Die zerstörerische Lust an der Veränderung</i> . . . . .	48
<i>In Rollen verfallen</i> . . . . .	53
<i>Sich bei anderen über ihn beschweren</i> . . . . .	56
<i>Die Routine verachten     und sich mit Vertrautheit langweilen</i> . . . . .	59
<i>Warten, dass sich was ändert</i> . . . . .	61
Mr. Right und Dr. No: Die Wiederholungs-Schleife oder Wieso Sie immer auf denselben Typ Mann abfahren . . . .	63
Raus aus der Nummer: Verwählt - was jetzt? . . . . .	69
So werden Sie ihn wieder los. . . . .	70
Test: Welcher Typ Kriegerin bin ich? . . . . .	74
<b>3. Kapitel: Was Kriegerinnen wissen . . . . .</b>	<b>82</b>
Der Kampf gegen die innere Dulderin. . . . .	83
Die 100-Prozent-Lüge. . . . .	84

Männer sind nicht Ihre Feinde . . . . .	86
Das schwache Geschlecht ist das stärkere oder Warum Sie die Wahl haben . . . . .	88
Das Alles-wird-gut-Märchen . . . . .	92
Die Fünf-Kilo-weniger-und-alles-wird-besser-Idiotie . . . . .	94
Schönheit liegt im Auge des Betrachters . . . . .	97
Mythos Monogamie . . . . .	100
Verknallt, verliebt, Liebe? . . . . .	109
Horoskop-Hokuspokus . . . . .	113
»Ich mache mich rar, dann werde ich interessant« . . . . .	116
Die Wahrheit über Urlaubslieben . . . . .	117
Die Wahrheit über Kontaktanzeigen . . . . .	118
Stark genug, um schwach zu werden . . . . .	120
Lady oder Luder? . . . . .	123
Mutter-Tochter-Verspannungen . . . . .	127
Die Lilith in uns . . . . .	130
Männer sagen eine Menge netter Dinge . . . . .	134
Sex geht auch ohne Liebe . . . . .	137
Männer wollen auch Kinder . . . . .	140
Der Feind in den eigenen Reihen . . . . .	140
Ein Nein macht mich nicht zur Spaßbremse . . . . .	143
Wer sagt: Ich bin drüber hinweg, ist es garantiert noch nicht! . . . . .	147
Zu schön, um wahr zu sein? . . . . .	148
Gedanken übers Frausein für Fortgeschrittene . . . . .	151

#### **4. Kapitel: Gebrauchsanweisung Mann -**

<b>ungeschminkte Wahrheiten . . . . .</b>	<b>155</b>
Männer im Großen und Ganzen . . . . .	156
Männer im Speziellen: Alles nur Betrüger! . . . . .	158
Der Subtext oder Die Kunst, seine Untertitel zu verstehen . . . . .	161
Worte statt Taten, Taten statt Worte . . . . .	163
Der Adonis-Komplex . . . . .	164
Der domestizierte Mann . . . . .	166

Der Selbstkontrolleur . . . . .	170
Was Männer wollen - wann . . . . .	172
Twentysomethings - rein in die Quarterlifecrisis . . . . .	174
20 — 25: <i>Die Testosteron-Tiger</i> . . . . .	176
26 - 30: <i>Die Reife vom Jungen zum Mann</i> . . . . .	178
Thirtysomethings: Der Ego- und der Ehe-Mann . . . . .	181
31 — 35: <i>Die Spielkinder und künftigen Ehemänner</i> ....	182
36 - 40: <i>Die neuen Väter mit Seitensprung-Garantie</i> ...	185
Die magische 40: Zeit der Entscheidungen und Scheidungen. . . . .	189
41 — 45: <i>Der gebrauchte Mann, Frauenverstehrer                     und New Spinsters</i> .....	192
46 - 50: <i>Der Fremdgeher will's noch mal wissen</i> .....	195
Ü50: Amouröse Midlifecrisis. . . . .	197
51 - 55: <i>Best-Lifer mit Perspektive</i> . . . . .	199
56 — 60: <i>Phlegmatische Herren im besten Alter —                     Testosteron ade</i> . . . . .	201
Die Oldies: Andere Prioritäten . . . . .	203
<b>5. Kapitel: Die Kunst des Kriege(n)s</b> . . . . .	208
Reviere. . . . .	209
Der One-Night-Stand. . . . .	211
Liebhaber gesucht . . . . .	214
Der Sommertanz oder Nur mal wieder ein bisschen Liebe. . . . .	219
Was war denn sonst so los? Seine Herkunft . . . . .	221
Das Spiel der Jagd und der Unterschied von Verführung und Liebe. . . . .	222
Für immer. . . . .	223
<b>6. Kapitel: Die Tricks der Kriegerin - so hält man ihn.</b>	
<b>Oder auch: Die Kunst, eine Beziehung zu führen</b> . . . . .	231
Die 8-bis-12-Wochen-Theorie. . . . .	232
Ebenbürtigkeit - der Stabilitätsfaktor Nummer 1. . . . .	234
Zur Elfersucht . . . . .	242

Die Achse des Sex . . . . .	246
Reife durch Rituale . . . . .	249
Mit Vorwürfen anders umgehen . . . . .	251
Rüstzeug bei Krisen . . . . .	255
Eine kluge Frau stellt natürlich Fragen! . . . . .	258
Die 10 Platin-Regeln der Liebe (oder Ehe, auch das noch) . . . . .	259
Kid-Kitting - warum ein Baby keine Beziehung rettet . . . . .	262
Er soll alles richtig machen? Kreisch, Eigentor! . . . . .	263
Die neue Natürlichkeit . . . . .	264
<b>7. Kapitel: Die Ich-Regeln der Amazone . . . . .</b>	<b>267</b>
Ich dulde keine Übergriffe und Daueranhänger . . . . .	267
Ich weiß, dass nicht in jeder Kleinigkeit ein Universum an Bedeutung steckt . . . . .	270
Ich kenne mein Körpergefühl . . . . .	271
Selbstbestimmung heißt mein Glück . . . . .	274
Neid nützt (mir) nichts . . . . .	275
Zur Selbstdefinition. Zum Nachsagen und Nachdenken . . . . .	278
Wissen, was ich will . . . . .	279
Wissen, was ich nicht will . . . . .	280
Dem anderen nicht die Verantwortung abnehmen . . . . .	281
Ich erkenne Schmoller, die mich mit Liebesentzug strafen . . . . .	282
Ich hüte mich vor Kleinmachern . . . . .	286
Keine Pipimädchenstimme mehr! . . . . .	287
Wollen und brauchen ist nicht dasselbe . . . . .	289
Ich muss nicht zu allen nett sein . . . . .	290
Ich muss dagegen immer nett zu mir sein . . . . .	291
Ich bin nicht öffentlich unglücklich, um mich interessant zu machen . . . . .	291
Gelernte Hilflosigkeit wird umprogrammiert . . . . .	293
Ich werde kein Trophäenweib . . . . .	296
20 Dinge, für die ich mich künftig nicht mehr entschuldige . . . . .	301

<b>8. Kapitel: Taktik, Manöver, Kriegslisten - die Kriegerin im Alltag und in der Liebe</b> . . . . .	302
Die Basis-Ausstattung der Kriegerin . . . . .	305
<i>Das falsche Terrain und das bessere</i> .....	305
<i>Come late, leave early.</i> . . . . .	307
<i>Training im freien Feld - » Wir machen doch nur Spaß«</i> .	308
<i>Kenne dich und deinen »Feind«.</i> . . . . .	311
<i>Bin ich schön?</i> . . . . .	312
<i>Täuschungen, Kriegslisten und Spione hinter den Linien</i>	314
<i>Verlockungen.</i> . . . . .	316
Überleben in der Nacht. Das Survival-Factsheet für Kriegerinnen - für mehr Spaß und Sexappeal. . . . .	318
<i>Stil und Contenance.</i> . . . . .	318
<i>Inneres und äußeres Auftreten</i> .....	320
<i>Gut zu wissen: Ungeschriebene Gesetze.</i> . . . . .	324
<i>Klischees erkennen.</i> . . . . .	328
<i>Dressed to Thrill.</i> . . . . .	335
Wäscheführer und anderes Schönes & Nützliches. . . . .	337
<i>Stockings.</i> . . . . .	337
<i>Schuhe oder Zehn gute Gründe,</i> <i>HighHeels zu tragen.</i> . . . . .	340
Noch mehr sachdienliche Waffenkunde . . . . .	342
<i>Dessous.</i> . . . . .	342
<i>Schmuck.</i> . . . . .	343
<i>Röcke.</i> . . . . .	344
<i>Farben.</i> . . . . .	345
<i>Haare.</i> . . . . .	345
<i>Make-up.</i> . . . . .	348
<i>Accessoires.</i> . . . . .	348
Die Ur-Waffen der Kriegerin: Augen, Stimme, Körper .	349
Der richtige Zeitpunkt für Angriff und Rückzug . . . . .	352
Noch ein Rückzug: Das Spiel mit dem Feuer. . . . .	354
Und wie war das mit dem Angriff?. . . . .	359
Die Kriegerin und die Liebe, der Sex und der ganze Rest danach . . . . .	361

<i>Sex braucht ein Drehbuch</i> . . . . .	361
<i>Liebe gewonnen, Schlacht verloren:</i>	
<i>Die Affäre mit einem verbotenen Mann</i> .....	364
<i>Von der anderen zur einen: Ihre Taktiken</i> . . . . .	368
<i>Aus Niederlagen schöpfen:</i>	
<i>Zum Umgang mit Liebeskummer</i> . . . . .	371
Kann aus Liebe Freundschaft werden? . . . . .	375
<b>9. Kapitel: Der Sex der Kriegerin</b> . . . . .	377
Kriegerinnen lieben anders. . . . .	384
Die aktive Kriegerin . . . . .	387
<i>Inszenierungen und sexy Tricks</i> .....	387
<i>Wahl der Waffen</i> . . . . .	389
<i>Techniken</i> . . . . .	390
Die passive Genießerin . . . . .	392
<b>Nachwort oder Weg mit dem Buch, raus ins Leben!</b> . . . .	397